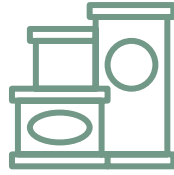




## ICH GEHE EINKAUFEN ... UND NEHME MIT:

Drei Beutel, eine Tasche, fünf Gläser. So oder so ähnlich könnte eure Vorbereitung für den nächsten Einkauf aussehen. Denn eines gehört – so gerne ich das unter den Tisch fallen lassen würde – dazu: eine gute Vorbereitung. Anfangs fand ich es etwas lästig, nicht mehr spontan zum Einkauf zu gehen, sondern immer vorausplanen zu müssen. Aber was ich zu Beginn anstrengend fand, ist mir mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen, und es hat einen großen Vorteil: überflüssige Spontaneinkäufe finden so nicht mehr statt und so landet nur das im Küchenschrank, was wir wirklich benötigen.





# WELCHE GEFÄSSE BRAUCHE ICH TATSÄCHLICH ZUM EINKAUFEN?

## WIEDERVERWENDEN UND SELBER MACHEN

In Deutschland werden Plastiktüten an der Kasse nur noch gegen Bezahlung abgegeben, um die Verbreitung einzuschränken. Je nach Supermarktkonzept gibt es in den Obst- und Gemüseabteilungen aber immer noch viele dünne Tüten unentgeltlich.

Viele Umweltverbände fordern, dass gar keine Einwegtüten mehr kostenlos abgegeben werden. Obst und Gemüse aus dem Supermarkt ist allerdings ein Sonderfall: Denn das wird zu über 60 Prozent vorverpackt verkauft. Als Erstes müssen also Unternehmen das Obst und Gemüse auspacken. Solange dies nicht passiert, ist es nicht sinnvoll, Geld für den kleinen Beutel zu nehmen oder ihn abzuschaffen. Denn ein dünner Knotenbeutel ist viel materialeffizienter als eine Vorverpackung. Es wird nämlich nicht funktionieren, dass unverpackt gekauft wird, wenn der Hemdchenbeutel zu bezahlen und eine Vorverpackung kostenlos ist. Bereits jetzt ist die lose Ware im Supermarkt oft teurer als die vorverpackte.



## FÜR EINSTEIGER: NETZ FÜR OBST UND GEMÜSE

Zu den Basics gehören die Einkaufsnetze, die man mittlerweile in fast jedem Supermarkt bekommen kann. Sie sind aus Nylon, Baumwolle oder anderen Stoffen, die luftdurchlässig sind. Sie haben nicht nur den Vorteil, dass sie sehr leicht und klein zusammenfaltbar sind, sie sind auch so transparent, dass man auf einen Blick ihren Inhalt erkennen kann und sie nicht einzeln öffnen muss. Für eine Grundausstattung würde ich mir fünf Netze besorgen – drei kleinere und zwei größere für sperriges Gemüse.

Und bevor ihr beim nächsten Einkauf statt der Kunststoffbeutel eine Papiertüte nehmt: Das ist keine ökologischere Alternative. Die Papierproduktion benötigt viel frisches Holz und extrem viel Energie und Wasser, sodass in einer Ökobilanz die Papiertragetasche sogar schlechter abschneidet als die Beutel aus Kunststoff.

### KUNSTSTOFF IST WEITERHIN DAS HÄUFIGSTE VERPACKUNGSMITTEL

Obwohl der Verbrauch der Plastik-Einkaufstüten enorm abgenommen hat, gibt es einen Bereich, der sich komplett gegenläufig entwickelt. Kunststoff ist das dominierende Packmittel, das zunehmend Verpackungen aus Papier, Pappe oder Karton ersetzt. Während man dem Verbraucher auf der einen Seite vorgaukelt, dass alles besser wird, wird hinter seinem Rücken alles in Plastik verpackt: Der Kunststoffanteil für Vorverpackungen hat zwischen 2000 und 2016 bei Obst um 94 Prozent und bei Gemüse sogar um 186 Prozent zugenommen.

### SELBSTVERSTÄNDLICH: DIE EIGENE EINKAUFSTASCHE

Was ich wohl kaum erwähnen muss, ist die eigene Einkaufstasche. Besonders praktisch sind Beutel, die sich platzsparend zusammenrollen und in der Handtasche aufbewahren lassen. So hat auch das spontan gekaufte Buch im Bahnhof eine ausreichend große Transportmöglichkeit. Der Nachteil: Sie sind oft nicht stark belastbar und ein Großeinkauf ist mit ihnen schwierig. Dafür eignen sich Körbe oder große Taschen mit verstärkten Henkeln besser. Am besten hat man davon immer einen/eine im Auto, um auch ein paar Flaschen bequem ins Haus tragen zu können.

Überlegt euch gut, was für eure Situation am praktikabelsten ist. Ihr seid Fahrradfahrer? Dann ist ein Rucksack am praktischsten und auch für den Fußweg entlastet es die Hände extrem. Und wenn ihr die Tasche doch mal vergessen haben solltet, dann überlegt euch gut, wonach ihr an der Kasse greift.

Es gibt eine ganz einfache Regel:

Grundsätzlich Einwegtüten immer vermeiden und eigene Taschen, Rucksäcke und alte Tüten mitnehmen.

Ist man doch mal ohne Tasche unterwegs: die Tüte (egal ob aus Plastik oder Papier) so oft wie möglich danach noch benutzen und sie erst entsorgen, wenn sie sehr schmutzig oder beschädigt ist.

Egal, welches Material: Keine Tüten- oder Beutelberge anhäufen. Auch Papiertüten und Baumwollbeutel sind ökologisch nicht besser als Plastiktüten, wenn sie nicht mehrfach genutzt werden und im Umlauf bleiben.

## KRÜMELIG UND KÖRNIC: REIN IN BEUTEL UND SÄCKCHEN

Auf dem Markt, beim Bäcker, im Bioladen: hier gibt es Brot, Brötchen und andere Backwaren unverpackt. Wer jetzt denkt, dass das kleine Papiertütchen für das Croissant ja nicht wirklich zählt, der sollte mal kurz hochrechnen, wie viele von den Tüten er im Lauf des Jahres so aus der Backstube trägt. Tatsächlich liegt nämlich dessen Lebensdauer von der Theke bis zum Mülleimer oft nur im Minutenbereich, da die meisten nicht auf die Idee kommen, die Tüten wiederzuverwenden. Dabei kann man sie prima für den Biomüll nutzen.



**BAUMWOLLBEUTEL STATT PLASTIKTÜTE?**

Klar, werden alle sagen! Aber ein Baumwollbeutel ist nur dann ökologisch sinnvoll und besser als eine Plastiktüte, wenn er richtig oft genutzt wird. Also sollte man einen neuen Beutel nur kaufen, wenn man weiß, dass man ihn wirklich braucht. Denn die Produktion von Baumwolle belastet die Umwelt extrem durch den hohen Wasserverbrauch und den starken Pestizideinsatz. Wenn es um die Ökobilanz geht, dann schwanken die Berechnungen, wie oft ein Baumwollbeutel genutzt werden muss, von circa 50 bis 150 Mal. Aber egal, welche Zahl man dabei als Grundlage nimmt: Nutzt eure Baumwollbeutel so oft wie möglich, wascht sie, wenn nötig, und repariert sie gegebenenfalls.



Aber zurück zur Alternative. Gerade Backwaren lassen sich hervorragend in mitgebrachten Beuteln unterschiedlicher Größe verstauen. Sie können prima mehrere Male hintereinander verwendet und bei Bedarf einfach mit in die Wäsche gegeben werden. Für diese Art von Beuteln eignen sich fusselfreie, eng gewebte Stoffe am besten, da sich hier auch kleinere Körner nicht durch das Gewebe befreien können.

Wer gerne fettiges Gebäck wie Käsestangen oder Croissants kauft, sollte sich überlegen, ein bis zwei Beutel zu nähen (oder zu kaufen), die innen eine abwaschbare Schicht haben und leicht ausgewischt werden können. Auch klebrige Kaffee-Teilchen fühlen sich sehr wohl darin.

**TIERISCH KALT:  
HYGIENISCH MUSS ES SEIN**

Sehr stolz war ich anfangs, als ich keinen abgepackten Käse mehr kaufte, sondern ein, zwei Euro mehr an der Käsetheke ließ – vermied ich doch (wie ich dachte) jede Menge Plastik. Eingewickelt wird er an der Theke im Supermarkt - und oft auch auf dem Markt – in sogenanntes Käsepapier. Was ökologisch klingt, täuscht jedoch, da es oft eine dünne Kunststoffbeschichtung hat, die als Frischhalteschutz und Trenner der Lebensmittel dient. Das gleiche gilt auch für Wurst- und Fleischpapier. Also keine gute Alternative.

Für den Kauf von Frischwaren ist eine eigene hygienische Verpackung gefragt, wobei die Betonung auf hygienisch liegt. Alle Gefäße, die heiß auswaschbar sind, sind dafür geeignet. Also Glasboxen, Kunststoffboxen und Metallbehälter. Selbstverständlich sind Glas und Metall umweltfreundlicher, aber es macht wirklich keinen Sinn, Tupperdosen zu entsorgen, wenn sie bei euch im Haushalt schon vorhanden sind. Fragt an den Fleisch- und Käsetheken nach, ob ihr eigene Dosen mitbringen könnt. Engagierte Kaufleute bieten dies mittlerweile an.